

セントラルフィットネスクラブ 24 秋田広面 - 2026年04月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]: スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]: 別途参加費が必要です [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要です

< スタジオ >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日
曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日
09:00					09:00							09:00					09:00
09:30					09:30							09:30					09:30
10:00	10:10(40分)カラダデトックス・ 縮脚[予約]	10:10(30分)はじめてサポート 武田[予約]	10:10(40分)コンディネーション エアロ・安田[予約]	10:10(30分)はじめてサポート 武田[予約]	10:00			10:10(40分)シンプルエアロ・ 仲谷[予約]		10:10(40分)CSLive/ZenYo ga[予約]	10:10(30分)はじめてサポート 鈴木[予約]	10:00	10:00(60分)キッズダンスス クール・太田[予約]				10:00
10:30		10:40(10分)ジムスモ/ボール4 種目体験 松本[予約]		10:40(10分)ジムスモ/はじめてピラ ティス 武田[予約]	10:30						10:40(10分)ジムスモ/足裏ほ くし体験 松本[予約]	10:30					10:30
11:00	11:00(40分)クラブ限定/ウェーブ スリッパ山田[予約]		11:00(40分)CSLive/アパレル アワード 中野[予約]	11:00				11:00(40分)CSLive/ピラ ティス[予約]	11:10(30分)はじめてサポ ート 本田[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE[予約]	11:00						11:00
11:30			11:30(40分)シンプルステップ 福山[予約]	11:30				11:40(10分)ジムスモ/みんな で前編ほくし体験 松本[予約]			11:50(40分)エアロサー キット 藤平[予約]	11:30					11:30
12:00	11:50(30分)CSLive/リズム CAMP[予約]			12:00				11:50(40分)ZUMBA(R)・寺 中[予約]				12:00					12:00
12:30	12:30(30分)CSLive/ビューティ プロジエクト/アームス&ハ ックライン[予約]		12:20(40分)ルーシーダ ットン 仲谷[予約]	12:30				12:40(40分)シェイパ ンパ40・石山[予約]			12:40(40分)健康体 操・縮脚 松本[予約]	12:30					12:30
13:00	13:10(40分)ボディコア バランス・縮脚[予約]		13:10(40分)ファイトア タックB EAT・吉田[予約]	13:00				13:30(40分)CSLive/ヨ ガ[予約]				13:00	13:00(60分)キッズ運動 能力開発スクール(幼児・ 児童)・石山[予約]				13:00
13:30				13:30								13:30					13:30
14:00	14:00(30分)CSLive/X-CORE DA NCING[予約]		14:00(40分)CSLive/ス ムース&ヒーリング[予約]	14:00						14:20(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[予約]		14:00					14:00
14:30				14:30				14:30(30分)CSLive/リ ズムCAMP[予約]				14:30	14:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)・松 本[予約]				14:30
15:00	15:00(30分)スポーツ子 供館人型(体験)スクール		15:00(30分)スポーツ子供 館人型(体験)スクール	15:00				15:00(30分)スポーツ子供 館人型(体験)スクール			15:00(30分)スポーツ子供 館人型(体験)スクール	15:00					15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)スクール		15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)・太 田[予約]	15:30	15:30(60分)キッズ ダンススクール			15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)・川 上[予約]			15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)・石 山[予約]	15:30	15:30(60分)キッズ ダンススクール				15:30
16:00				16:00								16:00					16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)スクール		16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)・太 田[予約]	16:30	16:30(60分)キッズ ダンススクール			16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)・川 上[予約]			16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)・石 山[予約]	16:30	16:30(60分)キッズ ダンススクール				16:30
17:00				17:00								17:00					17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)スクール		17:30(60分)キッズ空 手スクール・石塚[予約]	17:30				17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)・川 上[予約]			17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)・川 上[予約]	17:30					17:30
18:00		18:10(30分)はじめてサ ポート 松本[予約]		18:10(30分)はじめてサ ポート 十文字[予約]	18:00						18:10(30分)はじめてサ ポート 武田[予約]	18:00	18:00(40分)CSLive/L ati Lat[予約]				18:00
18:30		18:40(10分)ジムスモ/健 康教室 松本[予約]		18:40(10分)ジムスモ/健 康教室 十文字[予約]	18:30						18:40(10分)ジムスモ/は じめてピラティス 武田 [予約]	18:30					18:30
19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・ 松本[予約]	19:10(30分)はじめてサ ポート 高橋[予約]	19:10(40分)CSLive/Zen Yo ga[予約]	19:10(30分)はじめてサ ポート 高橋[予約]	19:00			19:10(30分)CSLive/エア サイクル/オネネス/リ ズムライブ[予約]	19:10(30分)はじめてサ ポート 萩原[予約]	19:10(40分)シェイパ ンパ40・石山[予約]	19:10(30分)はじめてサ ポート 地切[予約]	19:00	18:50(40分)シ ンプルエアロ・藤平 [予約]				19:00
19:30				19:30								19:30					19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/ファ イトアタックB EAT[予 約]		20:00(40分)コンディ ネーションステップ・ 寺中[予約]	20:00				19:50(40分)オリジ ナルエアロ・安田[予 約]			20:00(40分)ZUMBA (R)・吉田[予約]	20:00					20:00
20:30				20:30				20:40(30分)CSLive/ス ムース&ヒーリング[予 約]				20:30					20:30
21:00	20:50(30分)CSLive/ビ ューティプロジエクト/ アームス&ハックライン [予約]		20:50(30分)CSLive/ビ ューティプロジエクト/ アームス&ハックライン [予約]	21:00							20:50(30分)CSLive/ HOTヨガ[予約]	21:00					21:00
21:30				21:30								21:30					21:30